

特集3 / 幸福研究の学際的展開——ポジティブ心理学と政治経済学  
ポジティブサイコロジーと日本人の幸せ<sup>1</sup>

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授  
前野 隆司

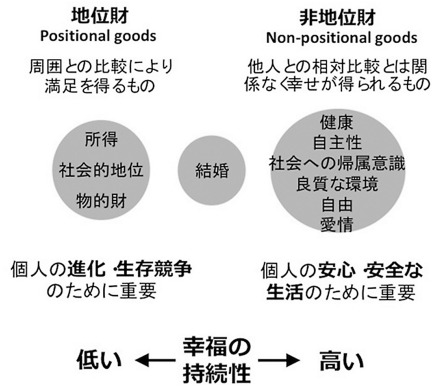
幸せの研究

ご紹介いただきました、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科という日吉にある大学院で教育・研究をしています前野と申します。宜しく願いいたします。

今日は色々な学際的な発表がある中、私は「ポジティブサイコロジーと日本人の幸せ」について発表します。私は、元々は工学者です。ロボット工学をやっていました。そこから脳神経科学の応用研究をするようになり、最近では『幸せのメカニズム』『幸せの日本論』などの著作にもありますように、幸福学の研究をしています。幸せの研究というと、ポジティブサイコロジーと一緒にないかと思われるかも知れませんが、私の立場は工学なので、幸せな人生のデザインから、人を幸せにする製品・サービスのデザインまで、総合的な研究をしている点異なるのではないかと考えています。また、心理学研究は非常に詳細に行われているのに対し、その全体像はどうなっているのか、という見方で研究をしています。工学というのは元々科学や技術を集めて、例えば“カメラ”という全体を作るという学問ですので、そういう意味では幸せというものは全体としてどうなっているのか、それをどういう風に活かせば人々の幸せ向上に繋がるのか、ということをも明らかにする立場です。「狭く深く」よりも「広く浅く」です。

<sup>1</sup> 本稿は第4回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会(2015年11月28日、慶應義塾大学三田キャンパス)のシンポジウム「ポジティブサイコロジーの学際的展開—健やかで幸せな人生と社会に向けて」における講演の記録である。

図1 地位財・非地位財と幸せ



(出典)『幸せのメカニズム』(講談社現代新書)

図1に示しましたように、イギリスのネトル先生によりますと、幸せには長続きしない幸せと長続きする幸せがあります。長続きしない幸せは経済学用語でいうところの地位財による幸せです。すなわち、人と地位として比べられるものによる幸せです。たとえば、金、物、地位ですね。それに対し、人との比較によらない幸せを、非地位財による幸せといいます。こちらは環境、健康、あるいは自主性、社会への帰属意識、自由、愛情などによる幸せです。心が原因であるものも含めて、長続きする幸せであるといわれています。これがヘドニックとユーダイモニックと関連しているといえるでしょう。馬がニンジンをおぼらげて走る絵がありますが、あの絵のように、金や物や地位にモチベートされている幸せというのは、実は長続きしない幸せです。

これに対し、社会への貢献や、利他的なこと、環境、健康に関わることが長続きする幸せなのです。非地位財型の幸せには、環境要因と身体要因(健康)、心的要因があります。

私は、長続きする幸せのうち、心的要因についての研究について調査をしました。ここはポジティブサイコロジー医学会ですので、脳や遺伝子の研究が多いですが、私が調べたのは心理学的研究(psychological well-being)です。

心理学的な幸福研究というのはかなり行われており、*Journal of Happiness Studies* など、様々な論文誌に多くの研究が掲載されています。心理学的幸福研究とポジティブサイコロジーの関係は、以下のとおりです。

心理学的研究には、幸福学の父とも言われるエド・ディーナー先生の研究を始めとして沢山の研究があります。その研究成果を実際に応用し、利用するという立場でやられているのが、ポジティブサイコロジーです。私自身は、ポジティブサイコロジーの研究というよりも、*Well-Being Study* や *Happiness Study* という分野で行われてきた研究を、多変量解析などの統計的手法も用いて体系的に見るといふ視点で研究をしてきました。

#### 幸福の「全体的な関係性」——4つの因子

幸せに影響する要因の研究は、多くの心理学者や経済学者によって数多く行われています。何と何が相関するか、という研究がまず行われました。次に、因果関係の研究が行われました。たとえば、幸福だと利他的になるのか、利他的だと幸福になるのかといった研究です。さらに、脳計測、遺伝子工学を用いた研究もありますし、ネットワーク研究も行われています。すなわち、人々の関係性と幸せはどう関係しているのかという研究です。このように、色々な分野の研究者が様々な研究を行っています。

私は、心的幸福は結局全体としてどういう関係となっているのか、ということに興味を持ちました。何故なら、幸せの心的要因は、自主性、帰属意識、自由、愛情、楽観性、心配事がない、感謝している、自己肯定感が高い、自己効力感が高いなど、限りなくあるわけです。では、それらは全体としてどういう関係になっているのか、ということを明らかにしたいというのが、工学出身の私としての幸福への興味でした。

そこで、色々な方が明らかにした、幸せと相関のある事柄を、70項目くらい、日本人1500人に対してアンケート調査しました。そして、要するにどういう人がどういうタイプの幸せを持っているのかを、多変量分析（因子分析）により求めました。

その結果、4つの因子が得られました。これは『幸せのメカニズム』（講談社現代新書）という本にも書いた内容です。4つという数がちょうど四葉のクローバーと一緒に、本の表紙は四葉のクローバーになっています。覚えやすいですよ。この4つを高めていけば幸せ度が高まるということです。是非、皆様も覚えてご利用いただけると良いのではないかと思います。

コンピューターは、因子を求めてくれるのですが、因子の名前は付けてはくれません。そこで学生と一緒に名前を付けました。

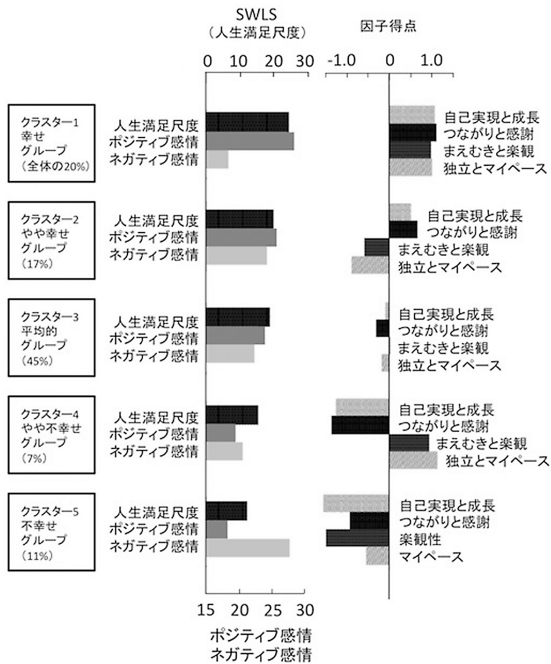
1つ目は、「自己実現と成長」の因子（やってみよう！因子）です。夢や目的をもつとドーパミンが出ると言われます。先ほども、幸せ度があがると報酬ホルモンであるドーパミンが出るというお話がありました。つまり何か目的を達成した人は幸せ度が高い。達成していなくても、目標や夢を持っている人は、持っていない人よりも幸せ度が高いという研究もあります。ですから、夢や目標を持ち、成長することを目指すすと幸せになる、という色々な研究成果と符合する結果です。

2つ目の因子は、「つながりと感謝」の因子（ありがとう！因子）です。親切で利他的であり感謝をしていて、友達の数が多く、友達が多様な人は幸せである、ということを表している因子です。人との様々な繋がりや感謝や親切や利他性、すなわち、社会関係資本に関係しています。人との関係性に関する幸せ。1つ目が自分に向かう幸せだったのに対し、2つ目は人との関係性に向かう幸せですから、結果のバランスとしては納得感があるのではないかと思います。

3つ目は「前向きと楽観」の因子（なんとかなる！因子）です。前向きで楽観的でポジティブであること。まさにポジティブサイコロジーのポジティブです。細かいことは気にせずに楽観的であるということです。

4つ目は「独立とマイペース」の因子（あなたらしく！因子）です。この名前が良いかどうか、賛否両論です。というのは、“マイペースな人”という、ちょっと変わった人やのんびりやさんのようなニュアンスがあるからです。もちろん、そういう意味ではなく、自分のペースで自分のやりたいことを独自性を持ってやっていく、そういう流されない強さを持っている、という意味です。

図2 クラスタ分析の結果と幸福度・4つの因子の値



(『幸せのメカニズム』(講談社現代新書)より)

人の目を気にしないということです。先ほどネトル先生を引用して地位財型の幸せは長続きしないということを述べましたが、地位財型の幸せというのは人との比較による幸せです。ですから、4つ目の因子が高い人は、人との比較による地位財型の幸せではなく、非地位財型の幸せを目指す傾向が強いため、長続きする幸せが得られる、ということだと思います。

### 日本人の幸せのパターン

次に行ったことは、クラスタ分析です。クラスタ分析というのは、対象を似た特徴を持つ複数の集団に分ける分析なのですが、1500人の日本人は5つのクラスタに分けられました(図2)。

最も幸せなグループは、人生満足尺度も高く、ポジティブ感情が高く、ネガティブ感情が少ない人々でした。彼らは4つの因子とも高い値を示しており、日本人の20%にあたります。

2つ目のグループは、人生満足尺度もポジティブ感情も、それなりに高いのですが、ネガティブ感情も高いグループです。そして、ネガティブなせいも、第3因子の前向きと楽観、すなわち、ポジティブさの部分が、負になっています。第4因子のマイペース、人の目を気にしないというのも弱い。つまり、夢を持ち繋がりも持っているのですが、前向きさとマイペースさが弱い。「真面目な日本人タイプ」です。このような人達が実は17%います。それでも幸せ度は高い方です。このような人達には楽観性とマイペースを高めるような介入をすべきだろうということで、うちのある学生は、遊びを用いた幸せを高めるワークというのをやっています。つまりクラスターがわかったということは、それぞれの人に対応した介入をすると、それぞれの幸せ度が高まるのではないかとということです。

3つ目のグループは、人生満足尺度が中くらい、ポジティブ感情も少し下がり、ネガティブ感情もかなり高く、4つの因子がいずれも小さく負になっています。つまり、どれも普通の平凡タイプです。このクラスターが日本人の45%にあたります。彼らは、もう少し夢を持ち、繋がりも持ち、楽観性、人の目を気にしないこと、つまり、4つの因子をいずれも高めるともう少し幸せになれるタイプです。

4つ目のグループが少し意外なのは、第3因子の前向きと楽観が高く、第4因子の独立とマイペースも高いという点です。楽観的でマイペースなのでから一見幸せそうですが、実際は幸福度が低いクラスターです。彼らは第1因子（自己実現と成長、夢を持っているか実現しているか）と第2因子（繋がっていて利他的で友達が多いか）が低い。つまり、いくら楽観的でマイペースでも、繋がりや夢がないと、人生満足尺度が低く、ポジティブ感情も低く、ネガティブ感情が高くなっています。夢とつながりが持てない、かなり不幸せなタイプです。

一番不幸せなグループは、日本人の11%にあたります。医学的介入が必要な人達なのかもしれません。人生満足尺度が低く、ポジティブ感情も低く、ネガティブ感情はかなり高くなっています。そして、4つの因子はいずれも非常に低くなっています。幸福度を高めるためには、それぞれに応じた介入をしなければなりません。このように、この4つの因子を日本人の幸せパターンとみなして、様々な研究をしているところです。

### より幸せな世界のために

ポジティブ心理学と日本人の幸せというタイトルをつけましたので、私の結果を、ポジティブ心理学の祖でありますセリグマン先生のパーマ（PERMA, Positive emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement）と比較してみましょう。セリグマン先生の PARMA は、私がやったことと少し近いと思います。心理学的な幸福研究成果を集めてきた結果として、これら5つを高めると幸せ度は高まるのだ、これら5つに介入をしていくべきだ、ということをおっしゃっています。私の求めた4因子と比べてみますと、似ている面もあります。Meaning（人生の意味がわかっていること）、Engagement（熱中した関わり方）、Achievement（何かを成し遂げること）は、私が述べた第一因子と近いです。そして、Relationship は、「つながりと感謝」に近いのではないかと思います。そして Positive Emotions は、「前向きと楽観」に近いですね。ただし、日本人を分析した結果には、第4因子の、人の目を気にしないで自分のペースで、というのが出てきていたのですが、セリグマン先生のほうにはありません。もしかしたらアメリカ人は人の目を気にしない因子が元々高いので、これはあえて言わなくても必要ないと思ったのかも知れません。このように、セリグマン先生と私の結果は近い面もありますが少し違う面もありますので、今後は、日本人向けポジティブサイコロジーの研究を進めていくべきだと思っています。今後も、日本人の分析を行うことから見えてくることがあるのではないかと思います。

以上のように、ここで述べたことは、体系的に幸せの全体像を明らかにする

という研究の結果です。これ以外にも、幸せ度を高めるワークショップなど、人々に集まってもらって介入し、幸せ度を高めるという活動も行っています。やってみると、ワークショップの前後で幸福度が向上し、ポジティブ感情が上昇し、ネガティブ感情が下がるという結果も出ています。このような研究によって、より幸せな世界を作っていきたいと思っています。私は工学者ですが、ここにおられる、医師、臨床心理士、哲学者、社会学者など、様々な分野の方と協力して、幸せな世界を作っていきたいと思います。多様なコラボレーション、コクリエーションを担っていきたいと思っていますので、是非宜しく願いいたします。本日はご清聴ありがとうございました。

(まえの たかし)